SPORT W OBRAZACH

10



SKOK O TYCZCE

WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

OD WYDAWNICTWA

„Sport w obrazach" jest w Polsce pierwszym masowym wydawnictwem opartym na zasadzie poglądowości. Każdy zeszyt poświęcony jest jednej konkurencji sportowej przedstawionej za pomocą fotografii, zdjęć filmowych, tablic, wykresów porównawczych, rysunków itp.

Posługując się naszymi książeczkami każdy sportowiec będzie mógł nie tylko odtworzyć w sposób najbardziej prawidłowy odpowiedni zespół ruchów, lecz także otrzyma wiele niezbędnych wiadomości dotyczących danej dyscypliny sportowej.



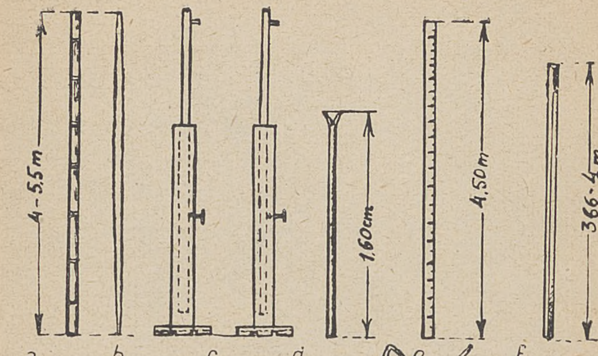
SPORTOWCY— zdobywajcie normy SPO





Znaczek SPO wyrazem zdrowia i siły, świadectwem przygotowania do pracy i obrony!

URZĄDZENIE I SPRZĘT



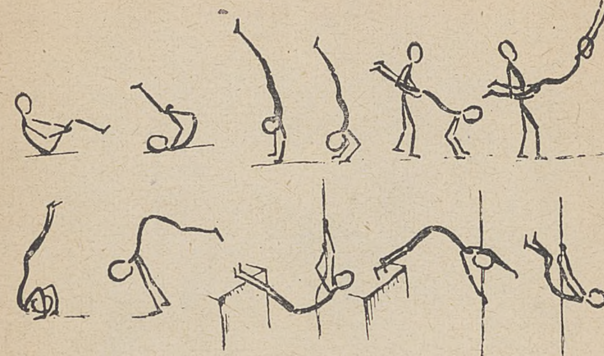
a — tyczka bambusowa, b — tyczka metalowa, c — stojaki, d — widełki do podnoszenia poprzeczki, e — łata do mierzenia wysokości, f — poprzeczka, g — znaki pomocnicze do oznaczania rozbiegu, h — łopata, i — grabie, j — walec do ubijania skoczni

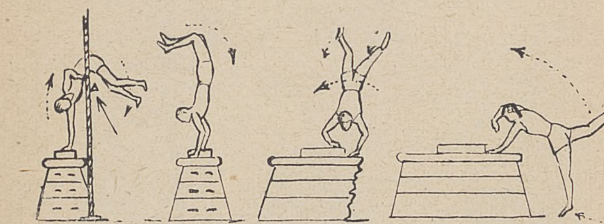


BIEG Z TYCZKĄ

Bieg musi być szybki i swobodny. Tyczkę trzymać — lewą ręką nachwytem, prawą podchwytem — na takiej wysokości, ażeby po odbiciu się i „wahadle" prostowała się stosunkowo łatwo.

GIMNASTYKA TYCZKARZA

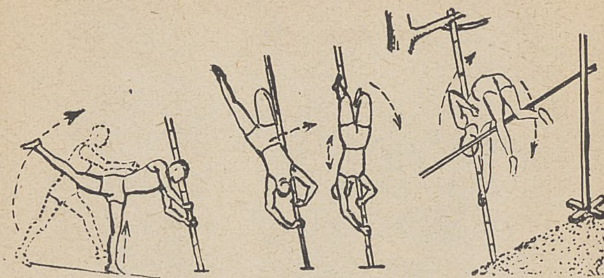






MOMENT WBIJANIA TYCZKI

Skoczek dosuwa rękę lewą do prawej i w czasie wykonywania ostatniego kroku wznosi ramiona wysoko ponad głowę.





WAHADŁO

Po odbiciu się skoczek zwisa luźno na tyczce. Ramiona tylko nieznacznie ugięte w łokciach.

METODYKA SKOKU

a) Trzymanie tyczki.
b) Marsz i bieg z tyczką.
c) Wsuwanie tyczki do skrzynki (z marszu i biegu) ze wznosem tyczki i rąk w górę.
d) Skok o tyczce z pomocą instruktora.
e) Z rozbiegu kilku kroków — wbicie tyczki, wznos ramion w górę, wymach nogi zamachowej i „wahadło". W czasie wahadła — luźne opuszczenie w dół nogi zamachowej.



„WAHADŁO" NALEŻY WYTRZYMAĆ

dopóki tyczka nie wyprostuje się dostatecznie, nie trzeba kurczyć ramion ani też wznosić nóg do góry. Głowę skłonić lekko do tyłu.

f) Jak wyżej — z dodaniem krótkiego wahadła, tj. wznosu kolan do uchwytu rąk na tyczce.
g) Jak wyżej — z dodaniem pracy ramion i wyrzutem nóg w górę. Praca ramion musi być tak silna, by skoczek przeszedł do podporu.
h) Skoki z krótkiego rozbiegu ponad poprzeczką.
i) Stopniowe wydłużanie rozbiegu.



POCZĄTEK PODRZUTU

Gdy tyczka prostując się — zbliża się do najwyższego punktu, następuje energiczny podrzut w górę zainicjowany wznosem kolan do uchwytu rąk.

WZÓR TRENINGU

(w sezonie letnim)

Poniedziałek: 1. Rozgrzewka: gimnastyka, lekkie biegi, wybijanie się z nogi odbicia. 2. Skoki bez poprzeczki z krótkiego rozbiegu. Zwrócić uwagę na poprawienie poszczególnych faz skoku (około 5—8 skoków). 3. Skoki ponad poprzeczką ułożoną 50 cm poniżej rekordu życiowego (5 skoków). 4. 2 biegi 60-metrowe z tyczką. „Lekki" bieg na trawie dla rozluźnienia mięśni (około 400 m).

Wtorek: Trening biegowy na miękkim podłożu leśnym, gimnastyka, odbicia jedno- i obunóż.

Środa: Przerwa.



PODRZUT

Skurcz ramion w formie gwałtownego wciskania tyczki w dół i wyrzut (wyprost) nóg wyrzucają skoczka wysoko w górę.

Czwartek: Program poniedziałkowy.

Piątek: Program wtorkowy i kilka skoków o tyczce.

Sobota: Wypoczynek.

Niedziela: Wycieczka za miasto (możliwie do lasu) i lekki marszobieg.

Na wynik skakać co 10-ty dzień.


Trzymanie tyczki



„STÓJKA"

Po obrocie — spowodowanym dobrym podrzutem i skurczową pracą ramion — skoczek znajduje się w stójce z prawym barkiem przy tyczce.

PRZEPISY

Zawodnikowi nie wolno — po odbiciu się — przekładać dolnej ręki ponad górną, jak również przesuwać ręki górnej.

Jeśli zawodnik przejdzie ponad poprzeczką i tyczka ją zrzuci, skok taki liczy się jako nieudany. Przepisy zabraniają sędziom, stojącym przy skoku o tyczce, dotykania czy też chwytania tyczki w chwili, gdy pada ona na poprzeczkę i na stojaki.

Zawodnicy mogą używać swoich własnych tyczek. Nie wolno korzystać z tyczki innego zawodnika — bez jego uprzedniej zgody.

Stojaki wolno zawodnikowi przesuwać tylko na odległość 60 cm w przód lub do tyłu. Odległość stojaków od siebie powinna wynosić co najmniej 366 cm.



PRZEJŚCIE POPRZECZKI

Nogi opuszcza się luźno w dół, przez co następuje „załamanie" w stawie biodrowym. Ramiona — po całkowitym wyproście opuszczają tyczkę: najpierw ręka lewa (niższa), potem prawa.

Jeżeli w czasie skoku tyczka złamie się, skok taki uznaje się za nieodbyty.

Jeżeli zawodnik dotknie ziemi poza pionem poprzeczki i stojaków lub jeśli skoczy na bok albo oderwie się tylko od ziemi w celu wykonania skoku, uważa się to za skok nieudany.

W wypadku uzyskania przez dwóch lub więcej zawodników jednej i tej samej wysokości, zwycięstwo przyznaje się zawodnikowi, który — we wcześniejszej próbie przeszedł ostatnią wysokość.

Gdy i to nie daje rozstrzygnięcia: zwycięża zawodnik, który miał mniejszą ilość nieudanych skoków. Jeśli w dalszym ciągu nie można ustalić kolejności, przyznaje się lepsze miejsce temu, kto wykonał (do przejścia ostatniej wysokości) mniejszą ilość skoków w czasie trwania całej konkurencji.

REKORDY I MINIMA KLASYFIKACYJNE

Rekord świata	— 4.77 m
Rekord Polski	— 4.14 m
Klasa mistrzowska	— 4.10 m
Klasa I	— 3.50 m
Klasa II	— 3.20 m
Klasa III	— 2.80 m
Klasa młodzieżowa	— 2.40 m

NORMY NA SPO

(Grupa II — zręczność)

Mężczyźni:

19 — 29 lat	— 210 cm
30 — 39 lat	— 200 cm
od 40 lat	— 180 cm



OGÓLNIE O SKOKU O TYCZCE

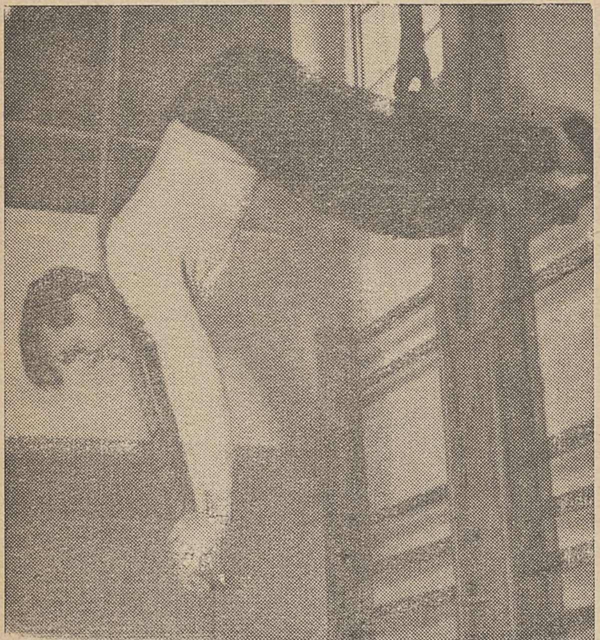
Skok o tyczce jest jedną z najtrudniejszych, ale i najpiękniejszych konkurencji lekkoatletycznych. Ażeby dojść do dobrych wyników, trzeba starać się o wszechstronne przygotowanie gimnastyczno-sportowe, o dobrą technikę, szybkość i skoczność.

Dawniejsze poglądy, że 4 metry i wyżej skakać mogą tylko skoczkowie wyjątkowo utalentowani i obdarzeni nadzwyczajnymi warunkami fizycznymi — (a w szczególności wzrostem) — obalone zostały przez doskonałych skoczków radzieckich. Długoletni rekordzista Europy — Mikołaj Ozolin (ZSRR) doszedł do wyniku 4.30 m mimo stosunkowo niskiego wzrostu (168 cm) i słabej — w młodości — budowie. Późniejsze swe wyniki zawdzięczał Ozolin przede wszystkim intensywnej pracy nad sobą i doskonałym metodom treningowym Związku Radzieckiego. Jeszcze pod koniec ubiegłego sezonu — 43-letni Ozolin skoczył o tyczce 4.20 m.

Zasłużony mistrz sportu — Antoni MOROŃCZYK



jest rekordzistą Polski w skoku o tyczce w hali (z wynikiem 391 cm) i czołowym trenerem lekkiej atletyki, wychowującym nowe zastępy biegaczy, miotaczy i skoczków, a w szczególności — tyczkarzy.



Morończyk w czasie zaprawy zimowej w Akademii Wychowania Fizycznego im. Gen. Karola Świerczewskiego, gdzie pełni funkcje instruktora lekkiej atletyki.

LISTA NAJLEPSZYCH TYCZKARZY POLSKICH W 1950 ROKU

1.	ADAMCZYK	Kolejarz Poznań	390 cm
2.	MOROŃCZYK	Ogniwo Warszawa	382 cm
3.	KRZESIŃSKI	Spójnia Warszawa	372 cm
4.	WAŻNY	Ogniwo Warszawa	372 cm
5.	JANISZEWSKI	Kolejarz Kraków	372 cm
6.	HANC	AZS Poznań	360 cm
7.	MAŁECKI II	Spójnia Wrocław	355 cm
8.	MAJCHERCZYK	Górnik Czeladź	351 cm
9.	PACH	AZS Poznań	351 cm
10.	MUCHA	Górnik Czeladź	350 cm
11.	GROHMAN	Białystok	350 cm

REKORD POLSKI — Sznajder W. — 414 cm



St. Adamczyk

STYL SKOKU O TYCZCE

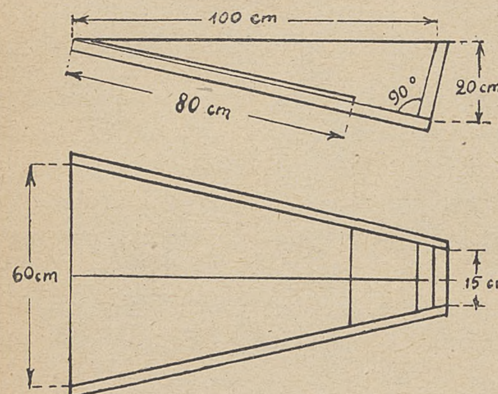
Skoczek chwyta tyczkę lewą ręką nachwytem, prawą podchwytem jak na rysunku. Łokieć prawej ręki skręcony na zewnątrz. Tyczkarz musi być zwrócony twarzą i tułowiem wprost do kierunku biegu. Nie wolno skręcać tułowia ani barku w prawo.

Rozbieg wynosi około 30 metrów. Szybkość jego musi być stopniowana. Maksymalną szybkość należy uzyskać już na kilka kroków przed miejscem odbicia.

Wsunięcie tyczki do skrzynki wraz z równoczesnym podciągnięciem ręki dolnej do górnej następuje po wykonaniu przedostatniego kroku rozbiegowego i musi być zakończone przed odbiciem się z nogi lewej. Ramiona w tym czasie muszą wykonać ruch płynny i ciągły: w górę. Teraz następuje odbicie i to w miejscu, w którym zawodnik z wyciągniętymi wzwyż ramionami w stosunku do ziemi tworzyć będzie kąt prosty.

Następuje moment swobodnego wiszenia na tyczce, wiszenia, podczas którego trzeba wyraźnie odczuć, że tyczka „ciągnie" skoczka. Wahadło to kończy się wysokim wznosem kolan do uchwytu rąk na tyczce. Energiczne w c i ś n i ę c i e tyczki do skrzynki (skurcz ramion) spowoduje, że skoczek znajdzie się barkiem przy tyczce — w podporze. Równocześnie z „wyciskaniem" tyczki do skrzynki następuje silne wypchnięcie nóg do góry (również i bioder), co sprawia, że skoczek dosłownie wylatuje w górę. W tej fazie nie należy jeszcze kończyć skoku, lecz trzymając się rękoma mocno tyczki, odbić się ramionami w górę, odrywając najpierw lewą, a następnie prawą rękę. Przed wykonaniem tego ruchu może nastąpić załamanie się w stawie biodrowym, co jest przez niektórych skoczków stosowane. Spokojne, miękkie lądowanie odbywa się na nogi. Najlepsi tyczkarze przy wykonywaniu zeskoku nawet nie wywracają się, lecz pewnie stają przy zetknięciu się z piaskiem albo miękkimi trocinami drzewnymi.

URZĄDZENIA I SPRZĘT



Skrzynka do skoku o tyczce



W. Kniaziew

doskonały tyczkarz Związku Radzieckiego przechodzi wysokość 420 cm.

W sporcie: szybciej, wyżej, dalej!

W pracy: prędzej, więcej, lepiej!

LISTA NAJLEPSZYCH TYCZKARZY ZSRR W 1950 ROKU

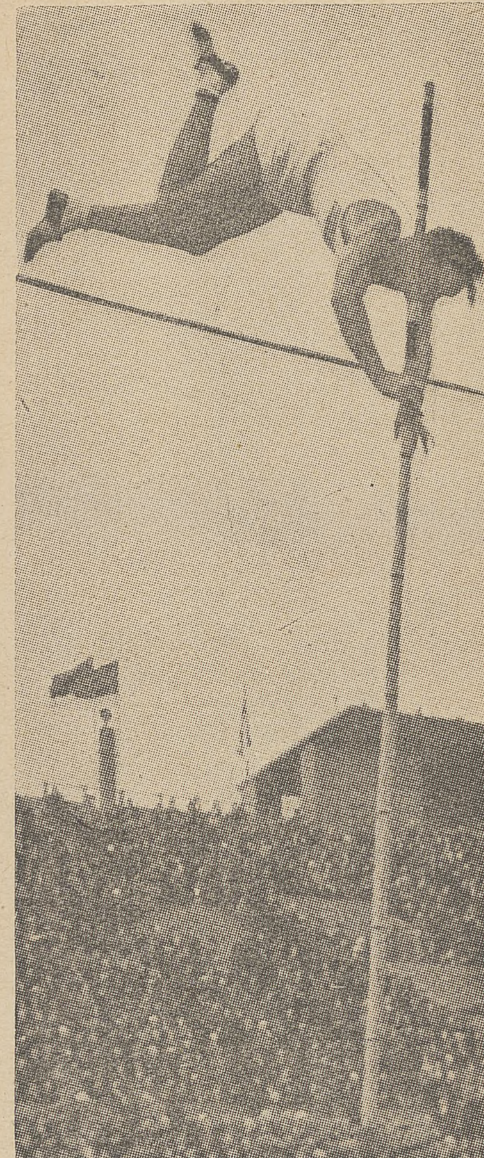
1—2.	M. OZOLIN	420 cm
	W. KNIAZIEW	420 cm
3—4.	W. BRAŻNIK	415 cm
	B. SUCHAREW	415 cm
5.	M. KUTMAN	402 cm
6.	W. BUŁATOW	401 cm
7—11.	P. ZACHAROW	400 cm
	P. DENISENKO	400 cm
	A. PIETROW	400 cm
	W. SZTOLCER	400 cm
	W. DUBININ	400 cm

REKORD ZSRR — Ozolin — 430 cm



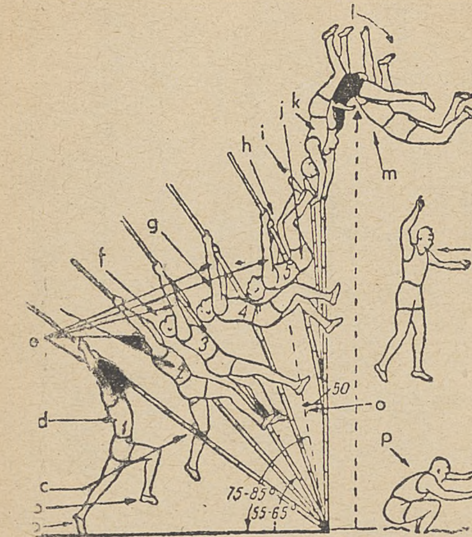
Ozolin

PRZEZ 10 LAT REKORDZISTĄ EUROPY

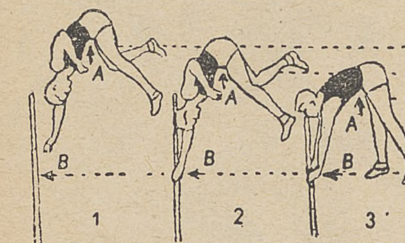


Zasłużony mistrz sportu — Mikołaj OZOLIN (ZSRR) był przez 10 lat rekordzistą Europy w skoku o tyczce. Jeszcze w 1950 roku — 43-letni Ozolin — profesor uczelni moskiewskiej, skoczył o tyczce 420 cm, imponując swoją sprawnością całemu światu.

TECHNIKA SKOKU O TYCZCE



„Tajemnica skoku" — długie wiszenie na tyczce — widoczne na fig. e i f (2 i 3). Pod koniec zwisu głowa skoczka odchyla się do tyłu (f). Wznos nóg zaczyna się w momencie: g (4), a „skurcz" ramion w chwili, gdy kolana dojdą do uchwytu rąk na tyczce (fig. h — 5). Z pozycji h — jednym zamachem (podrzutem) trzeba przejść do podporu i pozycji k.



Trzy sposoby „odrywania" się od tyczki.

A = wysokość poprzeczki.
B = uchwyt ręki górnej (prawej) na tyczce.

Najlepszy sposób odbicia się od tyczki, który zastosować może zawodnik posiadający „skoczność" w ramionach, wskazany jest na rys. 1.

Źle jeśli przeciętny nasz tyczkarz jest zadowolony, gdy przeskoczy wysokość, na jakiej trzyma tyczkę.

Chcesz skakać prawie o cały metr wyżej — popracuj nad techniką skoku.

ZIMOWA ZAPRAWA TYCZKARZA

Praca w okresie zimowym wywiera wielki wpływ na wyniki w sezonie letnim. Zima to okres, w którym należy spotęgować sprawność mięśni decydujących o wyniku w tyczce, a więc mięśni kończyn — szczególnie górnych — oraz barku, grzbietu i brzucha.

Ramiona muszą być tak silne, ażeby zawodnik mógł w czasie skoku przejść z pozycji o ramionach wyprostowanych (przy wahadle) do podporu i wyprostu ramion w łokciach, co umożliwia przejście wysokości od 50 do 100 nawet centymetrów wyżej od uchwytu tyczki.

Styl wypracowuje się przez wytrwałe ćwiczenie na przyrządach.

Praca ze sztangą (ciężarem) nie przekraczającą połowy wagi zawodnika oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie krzyża (wszelkie rwania ciężaru z ziemi) są doskonałą zaprawą sportową do skoku o tyczce.

Tyczkarz nie może również zapominać o gimnastyce sprinterskiej i biegu na przełaj na krótkich dystansach (1—2 km przeplatanych zrywami i marszami wypoczynkowymi).

Poza tym, dla urozmaicenia i odprężenia nerwowego zawodnik powinien uprawiać w zimie grę w piłkę ręczną lub jeden ze sportów zimowych (narciarstwo, łyżwiarstwo).

Oczywiście, gdy jest tylko okazja, należy ćwiczyć w zimie jak najczęściej skoki o tyczce w hali. Obok samych skoków na niskiej wysokości (80—50 cm poniżej swego rekordu) trzeba zwracać uwagę na wypracowanie tej czy innej fazy skoku oraz na bieg z tyczką.

SPORT
W OBRAZACH

10

SKOK O TYCZCE

Redaguje: Zespół Redakcyjny
Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Warszawa 1951. Printed in Poland.

Drukowano w nakładzie 20 000 egz. na papierze ilustr. 80 g. V kl. w drukarni Wyd. MON w Gdyni. Zam. 391/C-204. W-2-14094

Cena zł 1.55

SPORT W OBRAZACH

UKAZAŁY SIĘ:

Nr 1 SKOK WZWYŻ
na zdjęciu filmowym — W. Kuźmicki

Nr 2 START
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 3 BIEG KRÓTKI
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 4 PCHNIĘCIE KULĄ
na zdjęciu filmowym — W. Gierutto

Nr 5 RZUT GRANATEM
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 6 SKOK WDAL
na zdjęciu filmowym — M. Moderówna

Nr 7 TRÓJSKOK
na zdjęciu filmowym — Z. Weinberg

Nr 8 RZUT DYSKIEM
na zdjęciu filmowym — M. Łomowski

Nr 9 RZUT OSZCZEPEM
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 10 SKOK O TYCZCE

Nr 11 BIEG PRZEZ PŁOTKI

Nr 12 BIEGI SZTAFETOWE

Nr 13 BIEGI NA PRZEŁAJ

Nr 14 SKOK STARTOWY I KRAUL

Nr 15 PŁYWANIE — STYL GRZBIETOWY